



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

“EL DESAYUNO INFANTIL”

AUTORIA INMACULADA RODRÍGUEZ LUJÁN
TEMÁTICA DESAYUNO INFANTIL
ETAPA EI

Resumen

El desayuno es una de las comidas más importantes del día que debe aportar el 25% de las calorías que consumimos a lo largo del mismo. Este artículo trata sobre este tema: las ventajas de un buen desayuno, las consecuencias de no desayunar correctamente, los hábitos en el desayuno más frecuentes de la infancia, el desayuno ideal, y el desayuno o tentempié en la escuela de Educación Infantil.

Palabras clave

Desayuno Infantil.
Importancia.
Hábitos.
Desayuno incorrecto.
Desayuno ideal.
Ejemplos de desayuno.
Desayuno en el colegio.

1. INTRODUCCIÓN.

Estudios recientes revelan que el 8% de los niños no desayunan y que esa proporción se incrementa conforme aumenta su edad. Una afirmación que no debe pasar desapercibida para nadie, menos aún si se tiene en cuenta que el desayuno debe aportar el 25% de las calorías diarias. Los nutricionistas aseguran que aunque durante la noche descansamos, el cuerpo permanece en funcionamiento mediante la respiración o la circulación de la sangre, lo que explica que a la mañana siguiente haya que reponer fuerzas y llenar los depósitos de energía.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Especialmente en la etapa escolar es importante que los niños tomen un desayuno completo, sin prisas, y que cubra todas sus necesidades nutricionales. De lo contrario perderán la concentración en el colegio, les resultará más difícil seguir el ritmo de sus compañeros y podrían, incluso, llegar a dormirse en clase.

2. IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO.

El desayuno es una de las comidas más importantes y más olvidadas del día, ya que son pocos quienes desayunan de forma correcta. El hábito más común es tomar un café o comer una pequeña pieza de bollería, sin tener en cuenta que a pesar de haber dormido durante la noche el organismo ha continuado en funcionamiento y, por lo tanto, ha consumido una energía que hay que reponer.

El desayuno es importante toda la vida, no sólo en una etapa concreta y debe aportar el 25% de las calorías que el cuerpo humano necesita cada día, y que oscilan entre las 1.300 de un niño menor de tres años hasta las más de 2.000 de un adolescente. Pero sobre todo es importante en los niños cuando se encuentran en la etapa de crecimiento.

Según la Asociación Americana de Dietética, el tipo de alimentos que los niños consumen en el desayuno puede afectar a su capacidad de aprendizaje y a su estado de salud. Esto significa que cuando el niño se encuentra en la etapa de crecimiento, el colegio y las actividades extraescolares obligan a realizar una mayor actividad física e intelectual, por lo que un buen desayuno le ayuda a tener una mayor concentración en la escuela, mantener el control del peso y bajar los niveles de colesterol.

Fabricantes de importancia en el sector aseveran además que un desayuno equilibrado previene la irritabilidad y evita el picoteo y la ansiedad de comer a destiempo. Y es que desayunar de manera adecuada aporta al pequeño las necesidades nutricionales que su cuerpo necesita, sin olvidar que ayuda a seguir una dieta equilibrada, repartir mejor la ingesta de calorías a lo largo del día y reponer las casi 600 calorías que perdemos mientras dormimos.

Por si fuera poco, éste se convierte en el momento del día en el que mayor cantidad de leche o derivados lácteos consumen los escolares. Uno de los mejores alimentos para completar la formación de sus dientes y huesos, ya que el calcio que obtiene el organismo le llega siempre procedente de la dieta y es la mejor prevención contra la osteoporosis.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Al mismo tiempo, realizar un buen desayuno significa aumentar la ingesta de líquidos, tan necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Un vaso de leche o de zumo antes de ir a la escuela es indispensable para el pequeño, ya que no sólo le aporta el líquido que su cuerpo necesita sino que es también una buena oportunidad para ingerir vitaminas, minerales y fibra.

En resumen, un buen desayuno tiene como principales ventajas.

- Recuperar la energía perdida por los niños después de dormir 10 o 12 horas, sin ingerir ningún alimento.
- Contribuir al equilibrio alimentario y a una asimilación más regular y más eficaz de los nutrientes.
- Evitar el golpe de cansancio a media mañana, asegurar una buena forma y mejorar la atención.

3. CONSECUENCIAS DE UN DESAYUNO INCORRECTO.

El niño que no desayuna o hace un desayuno pobre se arriesga a perder capacidad de atención en las primeras horas de clase, puede sufrir episodios de hipoglucemia o bajada del nivel de azúcar en sangre e, incluso, puede llegar a dormirse. Los niños que no desayunan controlan menos su conducta, tienen peor actitud en la escuela, una menor concentración y les cuesta más el aprendizaje. Por el contrario, un buen desayuno favorece un buen nivel de azúcar en sangre y mejora el rendimiento escolar.

El estudio “Enkind” sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, destaca que el 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado, el 32 % realiza un desayuno con pocas calorías y sólo el 26% realiza un desayuno completo.

Los niños que acuden al colegio tras ingerir poco o nada por la mañana son niños generalmente nerviosos e intranquilos, a los que los padres deben levantar antes para tranquilizarlos y disponer de más tiempo para desayunar. Los niños deben levantarse mucho antes de la cama para que los padres desayunen con ellos, porque los niños son unos grandes imitadores y si los mayores no desayunan, ellos no desayunarán.

Además, algunos niños no quieren desayunar porque no tiene apetito después de una cena copiosa, por lo que se puede intentar merendar mejor y hacer una cena más ligera, ya que a la noche el proceso de digestión es más lento. Otra alternativa puede ser repartir el desayuno en dos comidas, una por la mañana y otra a media mañana. Esto es correcto para los niños, menos cantidades y repartidas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

4. HÁBITOS DE DESAYUNO INFANTIL.

Un concluyente informe elaborado por el Observatorio Idea Sana de Eroski con el nombre “Hábitos de Desayuno Infantil”, refleja la carencia en los desayunos de ingredientes indispensables para una adecuada nutrición, como las frutas, sean en piezas o licuadas en zumo.

Para elaborar este informe tomaron 400 encuestas de las que se desprenden los siguientes datos, un 24% de los encuestados asegura que el niño decide que desayuno tomar, algo que los padres no deberían consentir, ya que son ellos los que verdaderamente saben lo que le conviene tomar a un niño. Es lamentable esa actitud que toman nada menos que un 70% de niños con edades entre los 11 y 13 años.

Por otra parte, se reflejan algunos malos hábitos y algunas malas conductas alimentarias, como puede ser el desayunar solo, hasta un 25% de niños no están acompañados en este momento del día. Hay que tener conocimiento de lo que come un niño y sólo se puede asegurar estando una persona adulta con él, además es mejor compartir esos momentos, ya que potencian la sociabilidad y los lazos familiares se fortalecen. También se desprende que un 46% de niños desayunan viendo la tele, en algunos casos, la televisión parece que sea el núcleo central del niño.

Además debemos comentar la importancia del tiempo, hay niños que dedican menos de 5 minutos para tomar los primeros alimentos del día y los que más importancia tienen, pocos nutrientes se ingieren en ese tiempo y más si está entretenido con alguna cosa. Muchas veces se desayuna cualquier cosa y esto es un error, el organismo ha estado varias horas sin recibir ninguna dosis energética y se prepara para iniciar el día. Un aporte energético adecuado en el desayuno es fundamental y éste, debe constituir hasta un 30% de las necesidades diarias.

El tentempié también es fundamental, los niños están en fase de desarrollo, hasta un 26% de los encuestados no se lleva anda para tomar a media mañana. En su defecto, otros niños toman dulces y bollería que propician la obesidad y la carencia de nutrientes esenciales en su organismo, en lugar de un bocadillo consistente preparada por la mamá. Tan sólo hay que consultar la importancia del pan en la dieta del niño para comprobar lo necesario que es.

El informe también concluye con las siguientes estadísticas, la mayoría de los niños desayuna demasiado rápido, abusa de la bollería y las galletas en detrimento de la fruta. Sin duda es un suspenso para los padres, aunque también cabe destacar que ha aumentado el consumo de lácteos y el hábito de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

desayunar en familia, lo que quiere decir que se va por el buen camino, aunque no obstante es necesario mejorar los hábitos nutricionales del desayuno para garantizar un adecuado desarrollo y una vida mucho más saludable.

5. EL DESAYUNO IDEAL.

La mayoría de expertos en pediatría y nutrición están de acuerdo: el desayuno ideal existe y debe estar compuesto por tres grupos de alimentos:

5.1 Lácteos.

Leche, yogur, cuajada, quesos, etc. O alternativas como batido de soja. Aportarán calcio y fósforo y vitaminas.

La leche es un alimento importante en la etapa de crecimiento, pero no fundamental. Existen otros productos derivados de la leche que son también perfectos para el desayuno, como un yogur. Por eso no es estrictamente necesario tomar leche, cualquier derivado lácteo puede aportar las mismas vitaminas.

5.2. Farináceos.

Pan en todas las versiones, cereales de desayuno y galletas. Tienen hidratos de carbono que se transforman en glucosa, el “combustible” que el cuerpo necesita.

Se debe rechazar la bollería industrial como un buen desayuno. Si el niño quiere bollería, puede comer bollería selecta como un croissant o una magdalena. La bollería casera es una buena opción, como un bizcocho o una torta hecha en casa, con productos naturales. Éstos resultan estupendos para desayunar junto con un vaso de leche, pero no la bollería industrial, que es nefasta y contiene muchos saborizantes que pueden crear adicción, como la grasa de cerdo, que favorece además la obesidad y aporta poca fibra.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

5.3. Frutas.

Las frutas y los zumos que apetezcan, ya que enriquecen el desayuno en vitaminas y fibra y el intestino funcionará mejor.

Los pequeños deben tomar fruta natural y no se debe abusar de los zumos de frutas industriales.

5.4. Otros alimentos.

Jamón serrano, jamón cocido, mantequilla, margarina, mermelada, azúcar, miel... pueden completar el desayuno y favorecerán que cada día sea diferente.

Por tanto, para concluir el desayuno deberá ser:

- Energético: Debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias a través de carbohidratos y azúcares, necesarios para el funcionamiento del cerebro y los músculos.
- Formador: Debe incluir proteínas y calcio, fundamentales para el crecimiento.
- Regulador: Debe contener vitaminas, minerales y fibra, sobre todo, a través del consumo de frutas.
- Variado: Debe tener un aspecto y sabor apetitoso, completo y equilibrado.

6. EJEMPLOS DE DESAYUNOS.

Si combinamos alimentos de los distintos grupos podemos preparar desayunos para todos los gustos, con un denominador común: saludables y equilibrados.

6.1. Desayunos dulces.

- Leche, cereales, muesli, copos de avena, zumo.
- Yogur con frutos secos, pan con algo dulce, zumo.
- Yogur o cuajada, cereales o muesli, macedonia de fruta.
- Batido de leche o yogur con galletas o cereales, zumo.
- Leche, galletas con chocolate o mermelada, zumo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

- Leche o yogur, pan con mantequilla y mermelada, miel o azúcar, fruta.
- Leche o yogur, bizcocho casero, fruta.
- Leche, pan de frutos secos, zumo.
- Leche, pan tostado con aceite y azúcar, fruta.
- Macedonia de frutas con yogur, tostadas con mermelada.

6.2. Desayunos salados.

- Leche, pan con mantequilla o aceite, fruta.
- Pan untado con tomate y aceite, queso, zumo.
- Sándwich de jamón y queso, fruta o zumo.
- Leche, pan, huevo revuelto, zumo.
- Yogur o cuajada, pan untado con aceite, jamón o queso, zumo o fruta.
- Leche, tortas de arroz, queso, jamón o fiambres, zumo.
- Yogur o cuajada, pan, tortilla de quesito, zumo.

7. EL DESAYUNO EN EL COLEGIO.

El desayuno se debe completar con un tentempié o desayuno a media mañana que el niño tomará en el Colegio. Este tentempié le aportará la energía que precisa para continuar la jornada escolar y permitirá que no pase hambre hasta la hora del almuerzo.

En este aspecto, los maestros de Educación Infantil observamos errores alimentarios como:

- Elevado número de niños que acuden al Centro sin haber desayunado en casa.
- Desayunos excesivos para comer en el colegio. En algunos casos, las familias pretenden compensar con el tentempié la no ingesta de alimentos por la mañana al levantarse.
- Desayunos poco saludables: abuso de la bollería industrial y snacks.
- Desayunos poco variados.
- Niños que acuden al Centro con diferentes alimentos con el objeto de que elijan el que prefieran cuando llegue el momento del desayuno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 8 – JULIO DE 2008

Para solucionar esto se puede utilizar la reunión mantenida con los padres a principio de Curso para ofrecerles unas orientaciones sobre el desayuno de sus hijos.

Éstas serán:

- Les explicaremos la importancia de que los niños desayunen en casa y en qué consiste un desayuno correcto.
- Insistiremos en qué el desayuno en el Colegio no puede sustituir al de casa, al igual que nuestra labor no puede sustituir la obligación que tienen de crear en sus hijos hábitos en el desayuno. La Escuela, en este sentido es una colaboradora de la labor de los padres.
- Les ofreceremos un listado de alimentos aconsejables en el tentempié y prohibiremos los que no son saludables.
- Los tentempiés saludables deberán ser variados, fáciles de agarrar, estar pronto para comer y se controlará el tamaño de las porciones.
- Desaconsejaremos que el niño traiga diferentes alimentos para que elija lo que prefiera llegado el momento. El desayuno será único.

Si a lo largo del curso observamos errores, podremos recordar estas pautas a través de circulares informativas dirigidas a las familias, o a través de entrevistas personales con alguna de ellas.

8. BIBLIOGRAFÍA.

www.consumer.es
www.nustrar.com
www.bebesymas.com
www.guiainfantil.com

Autoría

- Inmaculada Rodríguez Luján
- C.P. Miguel de Cervantes. Écija. Sevilla.
- inrolu@telefonica.net